

COVID-19に感染した人と接触した可能性がある場合に取り べき行動について

2022年10月24日付け変更分の概要

- 一般の人たちに対する自宅待機の推奨を解除
- 検査に関する推奨事項を更新
- 特定の混み合った場所で生活または仕事をしている方のための情報を修正
- COVID-19の感染者と接触した方、また今現在具合が悪い方のための推奨事項を修正

概要

COVID-19に接触した、または接触したとご自身が感じる場合でも、自宅やコミュニティの他の人へウイルスが伝染することを防ぐことはできます。以下のガイダンスに従ってください。ここに挙げる特定の場所に関する追加ガイダンスをご覧ください。

- 医療現場に滞在、勤務、訪問する方は、[医療現場での新型コロナウイルス感染予防と管理に関する暫定的推奨事項](#)に示される個人用保護具と感染源管理ガイダンスに従ってください。（英語のみ）
- 特定の混雑した作業現場、労働者簡易宿泊所、民間船舶、矯正施設や収容施設、ホームレス保護施設や仮設住宅で生活、または仕事をしている方は、[特定の混み合った場所で生活または仕事をしている方のための情報](#)にあるガイダンスに従ってください。

地域保健機関は、アウトブレイクの状態、現行の防止策に応じて、独自の判断により、これらの推奨事項を緩めたり、または範囲を広げたりすることがあります。[Revised Code of Washington \(RCW、ワシントン州法\) 70.05.070](#)（一部の別言語でも提供）で定義されるように、地域の保健担当者は必要に応じて感染症の拡散を制御し、防止する対策をとる場合があります。

COVID-19で陽性判定が出た人と濃厚接触したが、今、具合は悪くありません。どうすればよいですか？

最後に接触した日から数えて3～5日後にCOVID-19の検査を受けてください。

- 陽性反応が出た場合には、[COVID-19検査で陽性反応が出た場合に行うこと](#)（一部の別言語でも提供）のガイダンスに従ってください。
- 抗原検査で陰性の場合、最初に陰性が出た検査から24～48時間後に再び抗原検査を受けてください。2度目の検査が陰性でも、COVID-19感染の疑いが懸念される場合は2度目に陰性が出た検査から24～48時間後にもう一度検査を受けてください。合計で最低3回の検査を受けることとなります。3度目の検査が陰性でもCOVID-19に感染している可能性が懸念される場合は、もう一度抗原検査を受けるか、検査所の分子検査を受けるか、医療機関に相談してください。抗原検査を3回受ける十分なリソースがない場合、手持ちのリソースとあなたや周りの方へのリスクのレベルに応じて検査回数を少なくすることもできます。

- COVID-19に接触し、症状がない場合で過去30日間にCOVID-19に感染している場合、検査は推奨されません。過去30～90日間にCOVID-19に感染した場合、抗原検査（PCR検査ではない）を使用してください。新しく感染していなくても、PCR検査では陽性の結果が出続けることがあります。

COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから10日間は、次の手順に従ってください。

- 家庭や公共の場で人と接する必要がある場合は、[高品質のマスクやレスピレーター](#)（全言語対応）を着用します。COVID-19検査で陰性でもマスク着用を継続してください。
 - マスクを着用できない場所には行かないでください。
 - 2歳未満や、マスクの着用が困難な障がいがあるためにマスクが着用できない場合、10日間はその他の予防措置（[換気](#)を良くするなど）（一部の別言語でも提供）を講じて感染を予防してください。
- [重症化リスクが高い](#)（一部の別言語でも提供）人との接触を避け、リスクが高い場所（医療機関など）には行かないでください。
- [COVID-19の症状](#)（一部の別言語でも提供）を確認してください。
- 症状が現れた場合、[検査](#)（一部の別言語でも提供）を受け、[COVID-19陽性者と濃厚接触し、今具合が悪いです。どうすればよいですか？](#)の手順に従ってください。
- 他地域への移動については[旅行 | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC、米国疾病管理予防センター\)](#)（一部の別言語でも提供）の移動に関する情報を参照してください。
- 自己検査を使用する場合のガイダンスについては、[暫定的な新型コロナウイルス自己検査ガイダンス \(wa.gov\)](#)（英語のみ）をご確認ください。

家庭内での接触は、COVID-19陽性の方と長期的に繰り返し接触することにつながる可能性があります。家庭でCOVID-19に繰り返し接触する場合は、COVID-19の症状に気を付け、感染可能期間にCOVID-19陽性者と最後に接触してから10日間は、家や公共の場で品質の高いマスクやレスピレーターを着用してください。最初に接触してから3～5日おきに、COVID-19に感染した方と最後の接触から3～5日後まで検査してください。

特定の混み合った場所で生活または仕事をしている方のための情報：

非医療現場では自宅待機は標準の推奨事項ではなくなりましたが、特定の環境では次の非医療現場で自宅待機が考慮される場合があります。

- 矯正施設、収容施設
- ホームレス保護施設や仮設住宅
- 倉庫、工場、食品包装、食肉処理施設、雇用者提供の交通手段など、仕事柄身体的な距離をとるのが厳しいような混み合った職場環境
- 労働者簡易宿泊所
- [民間船舶](#)（英語のみ）（例えば商業漁船、貨物船、クルーズ船など）

自宅待機が考慮される可能性がある状況には次が含まれます。

- アウトブレイクの状態、特に他の緩和策が感染を阻止できなかった場合
- 検査やマスク着用などCOVID-19に接触した方のためにその他の予防対策が講じられない場合

そのような状況では、自宅待機期間はCOVID-19の潜伏期間に基づき、リスクへの耐性度によって最後の接触から5～10日間にしてください。自宅待機期間を計算する場合、感染力がある状態

のCOVID-19感染者と接触した日付は0日目となります。COVID-19感染者と最後に濃厚接触した次の日が1日目となります。

また従業員をリモート勤務にしたり、個別の作業場や換気の良い施設に一時的に転属させるなど、自宅待機の代わりを考慮することもできます。

こうした環境にいる方は、「[COVID-19で陽性判定がでた人と濃厚接触したが、今、具合は悪くありません。どうすればよいですか？](#)」に記載されるガイダンスに従ってください。

施設は自宅待機または自宅待機の代替手段が状況に適しているかどうかについて、地域の保健機関に相談することができます。また地域の保健機関のガイダンスに従う必要があります。地域の保健機関では自宅待機が考慮できる状況においては自宅待機を要請する可能性があります。

COVID-19 の感染経路について

COVID-19を発症させるウイルスは、大きさの異なるエアロゾル粒子、例えば6フィート（約2メートル）以内での濃厚接触に繋がるものや、特に室内の換気の悪い場所で空気中にとどまり、遠くまで広がっていくものなどにより拡散されます。COVID-19の感染者は、症状が発症する2日前（無症状である場合は、陽性反応が出る2日前）から、発症してから10日後（無症状である場合は、陽性反応が出た10日後）の期間中は、周囲の人にウイルスを感染させる恐れがあります。COVID-19陽性者の隔離期間が10日より長い場合（例：重症または免疫不全のため）、隔離期間が終了するまで他人への感染の恐れがあります。COVID-19陽性者が、少なくとも5日間の隔離の後、体調が良くなった時点で、24～48時間間隔で2回連続してCOVID-19検査で陰性となった場合は、すでに感染力がないと考えられます。

濃厚接触とは、COVID-19感染者から6フィート（2メートル）以内の距離に24時間の間で累計15分間以上の接触があった場合を指します。しかし、狭い場所や換気の悪い場所、大声を出す、歌うなどの行為など、潜在的なCOVID-19感染リスクが高まる状況に置かれていた場合は、たとえ6フィート以上離れていても接触するリスクはあります。一部の人は、どのようにCOVID-19に接触したかを知らずに、感染することがあります。

公共衛生担当者の聞き取り調査に対応する

COVID-19感染者が最近あなたと密接に接触したことを保健局に告げた場合、当局側からテキストまたは電話で連絡を受ける場合があります。担当者は、あなたが何をすべきか、そしてどのような種類のサポートを利用できるかを説明します。担当者は、誰があなたの名前を告げたか教えることはありません。

COVID-19 の検査で陽性となった人と濃厚接触し、今具合が悪いです。どうすればよいですか？

COVID-19に接触し、[症状](#)（一部の別言語でも提供）（軽度のものを含め）がある場合、自宅待機し、他人に接触しないようにしてください。またワクチン接種の有無に関わらず、COVID-19の[ウイルス検査](#)（一部の別言語でも提供）を受けてください。

- 抗原検査結果が陰性の場合：
 - 解熱剤の服用なしに、発熱していない状態が24時間継続している、かつ[症状](#)（一部の別言語でも提供）が大幅に改善されるまで自宅待機してください。
 - 症状が出始めてから5日間の間は、24～48時間おきに再検査を行ってください。症状が出てから最低5日目の検査も陰性でもCOVID-19に感染した可能性が懸

念される場合は、もう一度抗原検査を受けるか、検査所の分子検査を受けるか、医療機関に相談してください。

- 検査が陰性で症状が治まった場合、[COVID-19で陽性判定が出た人と濃厚接触したが、今、具合は悪くありません。どうすればよいですか？](#)のガイダンスに従ってください。
- 陽性反応が出た場合には、[COVID-19検査で陽性反応が出た場合に行うこと \(wa.gov\)](#)（一部の別言語でも提供）のガイダンスに従ってください。検査を受けていない場合は、陽性反応が出た方と同じ隔離とマスク着用のガイダンスに従ってください。
- 自己検査を使用する際のガイダンスについては、[暫定的な新型コロナウイルス自己検査ガイダンス \(wa.gov\)](#)（英語のみ）をご確認ください。

自宅内外でやむを得ず他の人が近くにいるときは、[高品質のマスク](#)（一部の別言語でも提供）を着用してください。同居人以外の方がやむを得ずあなたの近くにいるときは、マスクまたはレスピレーターを着用してもらう必要があります。症状が悪化した場合や新たな症状が出てきた場合は、医療機関にご相談ください。

かかりつけの医療機関がない場合：在留資格を問わず、さまざまな場所で検査を無料または低価格で受けることができます。[Department of Health \(保健省\) のテストに関するよくある質問](#)（英語のみ）を参照するか、[ワシントン州COVID-19情報ホットライン](#)（一部の別言語でも提供）までお電話ください。

隔離と自宅待機の違いは何ですか？

- **隔離**は、COVID-19の症状がある、検査結果を待っている、またはCOVID-19検査で陽性となった場合に行います。隔離とは、病気の蔓延を防ぐために、推奨期間（英語のみ）中は自宅で待機し、他の人（同じ家に住む人を含む）との接触を避けることを意味します。
- **自宅待機**とは、自身にCOVID-19との接触があった際に、推奨期間中は自宅にとどまり、他の人との接触と感染を避けることを意味します。その後COVID-19の検査で陽性になったり、COVID-19の症状が現れたりした場合、自宅待機から隔離へと移行します。

心身の健康に関する資料

DOH [行動面の健康のためのリソースと推奨事項](#)（英語のみ）のウェブページをご覧ください。

COVID-19の追加情報とリソース

[COVID-19状況](#)（英語のみ）、[Inslee州知事の声明](#)（一部の別言語でも提供）、[症状](#)（一部の別言語でも提供）、[感染拡大の推移](#)（一部の別言語でも提供）、[検査を受ける方法と時期](#)（一部の別言語でも提供）、[ワクチン接種場所を探す](#)（一部の別言語でも提供）に関する現在の最新情報を随時ご確認ください。詳細は[よくある質問](#)（英語のみ）をご確認ください。

人種/民族性や国籍そのものが、COVID-19のリスクを高めるわけではありません。しかしデータによると、COVID-19による影響が有色人種のコミュニティに偏っていることがわかっています。これは人種差別、特に構造的な人種差別の影響によるもので、これにより、一部のグループは自分の身やコミュニティを守る機会がより少なくなっているためです。[偏見は病気との闘いの役に立ちません](#)（英語のみ）。正確な情報のみを共有し、うわさや誤情報が拡散されないようにしましょう。

- [ワシントン州 Department of Health 2019年新型コロナウイルスのアウトブレイク \(COVID-19\)](#)（一部の別言語でも提供）
- [ワシントン州のコロナウイルス対策 \(COVID-19\)](#)（一部の別言語でも提供）
- [自分の地元の保健機関または管轄地区を探す](#)（一部の別言語でも提供）

- [CDCのコロナウイルス対策 \(COVID-19\)](#) (一部の別言語でも提供)

ご不明な点がありますか？COVID-19 情報ホットライン (1-800-525-0127) にお電話ください：
ホットラインの時間帯：

- 月曜日 午前6時～午後10時
- 火曜日～日曜日 午前6時～午後6時
- [州の振替休日](#) (英語のみ) 午前6時～午後6時

通訳サービスを利用する場合は、応答時に#を押して、**希望の言語をお伝えください**。ご自身の健康状態または検査結果についてのご質問は、医療機関にお問い合わせください。

本文書を別の形式でご希望の場合は、1-800-525-0127 までお電話ください。耳の不自由な方は711 ([Washington Relay](#)) (英語のみ) までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.gov までメールでお問合せください。